

## 8 A 10 MESES

A los 8 meses probablemente su bebé comerá cereal para bebés, vegetales y frutas, así como leche materna o fórmula láctea. Su bebé beberá jugo usando una taza.

### Entre los 8 y 10 meses es apropiado añadir gradualmente estos alimentos:

- Carne sola, finamente molida o pedazos pequeños de carne y pollo cocido
- Jugo usando una taza
- Cereal de trigo
- Puré de frijoles cocidos
- Alimentos que se pueden comer con las manos tales como: pedazos de pan tostado, galletas de soda o cereal seco sin dulcificantes; arroz cocido o fideos; pedazos de vegetales cocidos; pedazos de fruta suave

*No añada miel a la comida del bebé ni a los chupones. Esto puede causar envenenamiento intestinal alimenticio.*

Siga dándole leche materna o fórmula láctea al bebé. No le ofrezca refrescos ni otras bebidas dulces.



## Consejos útiles

- **A los bebés y niños les gusta tener rutinas regulares.** Trate de mantener una rutina regular de comidas, siestas y horas de acostarse.
- **Hable con su bebé a la hora de las comidas.** Haga que ésta sea una hora feliz para todos.
- **Si el bebé rechaza una comida, ofrézcala nuevamente en otra oportunidad.** El bebé necesita tiempo para acostumbrarse a los sabores nuevos.
- **No ponga al bebé a dormir con un biberón.** Cargue a su bebé mientras lo alimenta y luego ponga al bebé en la cama.

### Notas respecto a la alimentación del bebé:

Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services  
Division of Public Health  
PPH 4872S (09/00)

State of Wisconsin

